magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 22. 6. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Společný zážitek? Vhodný sport pro celou rodinu

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Spolecny-zazitek-Vhodny-sport-pro-celou-rodinu__s10011x10996.html

Vydejte se s dětmi hledat poklady nebo na koloběžku - společné zážitky vám budou odměnou. Zkuste letošní léto strávit s dětmi aktivně. Nedostatečná pohybová aktivita vede k vadnému držení těla jak u dospělých, ale bohužel i u dětí.

Děti tráví čas hodiny sezením ve škole nebo doma u počítače a kotrmelec z nich dnes zvládne málokteré. **Sedavým stylem života jsou některé svalové skupiny přetěžovány, jiné naopak ochabují** a následná nerovnováha způsobuje bolestivé stavy, které plní ordinace lékařů a

fyzioterapeutů.

- **Nejdůležitější je osobní příklad**, i ty nejmenší děti, když vidí svou maminku nebo tatínka cvičit, je začnou brzy napodobovat. Společné aktivity rodičů a dětí navíc pomáhají budovat vzájemné pouto a důvěru. Vyzkoušejte některé z následujících.

Poklady děti milují

Chůze je nejpřirozenější lidský pohyb, pomáhá nám udržet si správnou tělesnou hmotnost, zlepšuje kondici, posiluje kosti a rozvíjí celkovou koordinaci těla. Tělo při chůzi produkuje hormony dobré nálady, takže se po procházce cítíme mnohem lépe. Navíc ho zvládne každý. Pokud je pro vás chůze nudná, **zkuste nordic walking** – chůzi s holemi **nebo geocaching.**

Geocaching je hra, která snoubí turistiku s dobrodružným hledáním pokladů ukrytých všude kolem nás – ve vaší ulici, cestou do práce, v lese u vás za domem. A **poklady děti milují!** Pokud váší rodině chybí pohyb a nemůžete se donutit něco dělat, je právě geocaching tím pravým sportem pro vás.

Chůze navíc patří k nejpřirozenějšímu lidskému pohybu. Při správné chůzi se

aktivují svaly celého těla včetně jeho centra. Střídavé napínání a uvolňování lýtkových svalů také aktivuje žilně svalovou pumpu a zajistí správné proudění krve v žilách. Tím napomáháme dokonalejšímu odtoku žilní krve z dolních končetin a zamezíme tvorbě křečových žil.

- **Pravidelný pohyb navíc vede ke snižování nadváhy, snížení krevního tlaku a poklesu hladiny cholesterolu**. Pravidelná chůze má také **ochranný vliv na srdce naši celkovou kondici.**

Turistických radovánek se nemusíte vzdávat dokonce ani pokud máte děti, které zatím nechodí a trasa není sjízdná kočárkem. **Pořiďte si ergonomické nosítko nebo šátek.** Pohlídejte si však, aby v nosítku mělo vaše dítě kulatá zádíčka, podsazený zadeček a oporu šátku nebo nosítka mezi nožičkami od kolínka ke kolínku. Jenom tak bude nošení bezpečné a pohodlné pro vás i pro dítě.

Jízda na kole - sport pro úplně každého

Díky minimálnímu zatížení kloubů dolních končetin patří jízda na kole k pohybovým aktivitám **vhodným téměř pro každého.**

- **Velmi důležitá je však správně zvolená velikost kola a jeho samotné nastavení.**

Držení těla by mělo být spíše vzpřímené s uvolněnými rameny a lokty směřujícími šikmo dozadu. Pánev by při šlapání měla být pohodlně usazena, ne se kolíbat ze strany na stranu. Kolena by při došlapu měla zůstat mírně pokrčená.

Jako u všech sportovních aktivit, i u cyklistiky platí, že **pravidelný pohyb je mnohem přínosnější než nárazová zátěž. Pravidelná jízda na kole posiluje oběhovou soustavu a rozvíjí kapacitu plic.** Kolo navíc dává lidem příležitost dostat se do přírody mimo hektický svět města.

Cyklistika je ideální rodinný sport, nejmenší děti posaďte do sedaček, větší už pojedou po vlastní ose – nejprve na odrážedle, později na vlastním kole. A babičce a dědovi pořiďte elektrokola.

Koloběžka

- **Koloběžmo zpevníte celé tělo, zformujete postavu, zlepšíte koordinaci a rovnováhu a ještě se pobavíte, což ocení zejména děti.**

V porovnání s kolem koloběžková jízda zapojí mnohem více svalových skupin - kromě svalstva dolních končetin efektivně zapojujete i zádové, břišní, prsní a další svaly, které se střídavě protahují a posilují. Navíc odpadají i otlaky ze

sedla.

- Jízda na koloběžce je i **skvělé kardio cvičení,** za hodinu jízdy rychlostí okolo 18km/h **spálíte až 3500kJ**, což je o přibližně o třetinu více než byste spálili na kole.

Důležité je však rovnoměrně střídat odrazové nohy, aby nedošlo k přetížení jedné poloviny těla. I když je koloběžka zábavná, **nezapomínejte přesto na helmu, osvětlení a reflexní prvky.** Pokud hledáte kompromis mezi jízdou na kole a chůzí, může být pro vás koloběžka to pravé.

Na in-liny i s miminkem

Komplexní aktivita, při níž zapojujeme svalové skupiny všech částí těla. Nejvíce jsou zatěžovány svaly dolních končetin a hýždí. Dochází také k aktivaci zádových svalů, především vzpřimovačů páteře a dolního trapézového svalu.

Bruslení má také příznivý efekt na oběhový a respirační systém, můžeme ho považovat za silově-vytrvalostní aktivitu převážně aerobního charakteru, při kterém nároky organizmu na kyslík stačíme pokrýt v průběhu vlastní činnosti. **Rozvíjíme při něm současně sílu, vytrvalost, koordinaci a rovnováhu.**

- Co se spalované energie týče, bruslíme-li vycházkovou rychlostí okolo 10km/h, spálíme během této doby asi **1500 kJ**. Pokud ale zvýšíme tempo na přibližně 16 km/h, spalujeme už okolo **2500 kJ.**

Ani s miminkem se bruslí nemusíte vzdávat, stačí mít vhodný typ kočárku s třemi koly a ruční brzdou. Nezapomeňte však potomka v kočárku připoutat a sebe vybavit helmou. Nejezděte však raději s hlubokou korbou, v případě pádu nebo v ostré zatáčce by dítě mohlo vypadnout. Pokud však na podvozek kočárku můžete připnout autosedačku, tzv. vajíčko, máte problém vyřešen.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz